

# Salsa Fresca

Sirve: 7 porciones

## Ingredientes

- 5 tomates medianos
- 1 chiles jalapeños
- 2 clavos ajo
- 1/4 cebolla roja mediana
- 3 cucharadas jugo de lima fresca
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1 cucharada hojas de cilantro fresco

## Preparación

1. Lave las verduras. Corte los tomates en pedazos de 1/2 pulgada y colóquelos en un tazón mediano. Ya que pueden quemar la piel, un adulto debe ser el que quite las semillas y pique finamente los chiles jalapeños y agregarlos a los tomates.
2. Pele el ajo y pique finamente. Pele la cebolla y corte en pedazos de 1/4 pulgada. Agregue la cebolla y el ajo a la mezcla de tomates.
3. Integre el jugo de lima, sal y pimienta. Pique el cilantro y mezcle solamente hasta combinar.

New Mexico State University Cooperative Extension Service, Cooking with KidsLynn Walters and Jane StaceyUSDA Food and Nutrition Service Food Stamp Nutrition Education Program

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>20</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>170 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>5 g</b>
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteinas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible